

إرشاد العليل
إلى التداوي بالأعشاب والطب البديل
اكيم عبد العليم بوترا
طبع على نفقة بعض المحسنين
جزاهم الله خيراً وأعظم لهم المثوبة

إرشاد العليل
الى
التداوي بالأعشاب والطب البديل



إعداد

أكيم عبد العليم بوترا الجزائري

مستشار في الطب البديل

المعهد العلمي للأعشاب الطبيعية (فرنسا)

الطبعة الأولى

١٤٣٥هـ / ٢٠١٤م

(م) اكيم عبد العليم بوترا ، ١٤٣٥هـ

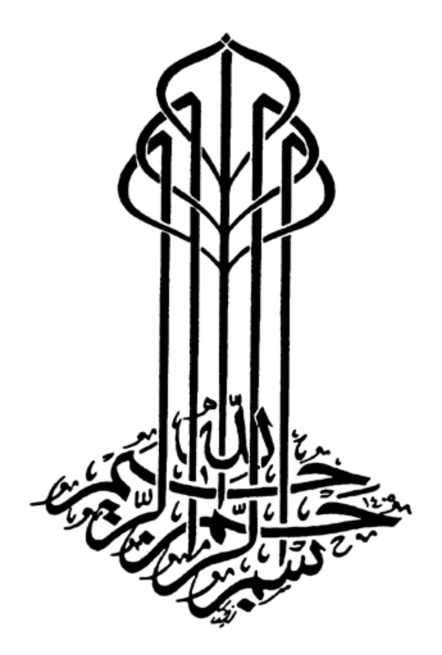
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
بوترا ، اكيم عبد العليم
ارشاد العليل إلى التداوي بالأعشاب والطب البديل . /اكيم عبد العليم بوترا . - الرياض ، ١٤٣٥هـ
٩٦ ص ؛ ١٧ X ٢٤ سم

ردمك : ٢- ٥٣٤٤ - ٠١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- العلاج بالأعشاب ٢- الطب الشعبي ٣- الطب البديل
أ.العنوان
ديوي ٦١٥,٣٦ ١٤٣٥/٥٣٦١

رقم الإيداع ١٤٣٥/٥٣٦١
ردمك : ٢- ٥٣٤٤ - ٠١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

الطبعة الأولى
١٤٣٥هـ / ٢٠١٤م


بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين القائل: ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ ﴾ (الشعراء)، وقال: ﴿ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ (النحل)، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين ورحمة للعالمين نبينا محمد القائل: ((إن الله لم ينزل داء أو لم يخلق داء إلا أنزل أو خلق له دواء ، علمه من علمه و جهله من جهله إلا السام ، قالوا: يا رسول الله و ما السام ؟ قال : الموت)) وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

فإن العلاج بالأعشاب هو في حد ذاته نداء إلى العودة لعظمة الخالق والبساطة والبعد ما أمكن عن المركبات الكيميائية لما فيها من الأعراض الجانبية وإن كانت الأسرع في المفعول لديها، وهذا ما تنادي به المنظمات الصحية العالمية نظرا لوجود الأعراض الجانبية التي تحدثها تلك المركبات، ولهذا اتجه الكثير من الباحثين إلى التنقيب والبحث عن الكنوز الدفينة في أصول الأعشاب، ومحاولتهم الربط بين الأعشاب وأصالتها والطب الحديث وتطوره.

كما لا يخفى مدى تأثير الوصفات العشبية على صناعة الأدوية الكيميائية حيث قاموا بتحضير مركبات على أشكال صيدلانية (أقراص. حبوب. كبسولات . حقن. خلاصات. مرهم. حبيبات) وغير ذلك كما هو مشاهد.

وللإقبال الشديد على التداوي بالأعشاب فقد أصدرت منظمة الصحة العالمية قراراً يحث على إعطاء قدر كاف من الاهتمام بالطب البديل.

فما أشد حاجتنا اليوم إلى الرجوع إلى الأصل وهو الطبيعة بعدما أنهكتنا الأدوية الكيماوية بتركيباتها، ومن هذا المنطلق كانت فكرتي أن أساهم ولو بشكل بسيط وأن أندرج تحت هذا الركب الذي خدم الطب بالأعشاب وإن كنت لست بذلك المؤهل له؛ ولكن طلبا للأجر والثواب من الله تعالى وتسهيلا لطلبة العلم الإلمام ببعض هذه الأعشاب ومدى فعاليتها لعلاج بعض الأمراض بإذن الله تعالى، وإحاطتهم ولو بشيء قليل بهذا العلم الذي أصبح ضروري في هذا العصر.

ومن هنا أخي القارئ قمت بكتابة هذا الكتيب الصغير المبسط. وهو عبارة عن تجربتي الميدانية في فرنسا ومستمد بشكل مختصر لموسوعة الدكتور جابر القحطاني. ووضعه بين يديك حتى تعم الفائدة والمنفعة.

والله أسأل أن ينفع به المسلمين أجمعين ويوفقنا لما يحبه ويرضاه، إنه سميع مجيب، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

وكتبه
أكيم عبد العليم بوترا الجزائري
مستشار في الطب البديل

حرف (أ)

(١) أركان (*Argania*)

الأنسجة (الشعر):



من فوائده:

- مفيد للبشرة.
- يعالج تساقط الشعر.
- يعالج الأمراض الجلدية كالإكزيما.
- علاج للجهاز المناعي في الجلد.
- مفيد لصحة البشرة والأظفار.

الجزء المستعمل منها: زيت الأركان.

طريقة الاستعمال: خارجيا، يدهن به ليلاً مرة واحدة.

(٢) أرضي شوكي (*rtichoke*)

الجهاز الهضمي(الكبد):



من فوائده:

- مقوٍّ للشهية.
- منظف للكبد.
- يعالج عسر الهضم.
- هاضم للدهون.
- يخفض الكوليسترول والدهون.

الجزء المستعمل منها: رؤوس الزهرة وأوراق النبتة.

طريقة الاستعمال: يغلى ٢٠غ من الأوراق المجففة في نصف لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق، ويصفى ثم يشرب بمقدار كوب قبل الأكل بـ ١٠ دقائق مرتين في اليوم.

- وإن كان عبارة عن كبسولات يتناول منها أيضا واحدة قبل الأكل مرتين في اليوم.

(٣) الأقحوان (*Chrysanthemums*)

الجهاز الهضمي والكبد:



من فوائده:

- يخفض الكولسترول.
- هاضم للدهون.
- يعالج الكبد والمرارة.
- يقوي وينشط الدورة الدموية.

الجزء المستعمل منها: الأزهار أو العشبة كاملة

طريقة الاستعمال: ملعقة صغيرة من الأزهار (أو على شكل أكياس شاي تباع في مخازن الأغذية الصحية) وتوضع في كوب من ماء ساخن لدرجة الغليان، ثم يتناول مرتين في اليوم قبل الأكل، وهذا لتخفيض الكولسترول، وعلاج أمراض الكبد والمرارة.

(٤) الأناناس البروميلين (*ananas Bromelain*)

ـ الجهاز الهضمي:



من فوائده:

- يساعد في نظافة القولون والأمعاء ومشاكل الانتفاخ وآلام أسفل البطن.
- مفيدة جدًّا للجهاز الهضمي.
- مفيد للتخسيس.

الجزء المستعمل: الثمرة وخاصة عمودها الداخلي وأوراقها.

طريقـة الاستعمـال: ـ يؤخذ ملعقة صغيرة مـن مسحوق عمود الثمرة في كوب من الماء بعد الأكل.

- أو تؤخـذ كبسولات مسحوق الأناناس (البروميلين) واحدة بعد الأكل يوميا، وكذلك متوفرة على شكل حبوب في الصيدليات.

(٥) أوراق الزيتون (*olive leaf*)

ـ الأوعية الدموية (الشرايين):



من فوائده:

- مفيد لحالات مرض السكر.
- ارتفاع ضغط الدم.
- مفيد في حالات الإمساك المزمن.
- يخفض نسبة الكولسترول في الدم.
- مفيد لتساقط الشعر.

الجزء المستعمل منها: الأوراق وأيضا الثمرة.

طريقة الاستعمال: ـ تؤخذ ٢٠ ورقة مجففة في نصف لتر من الماء وتغلى لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى ويشرب منها ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل؛ لمرضى السكري وارتفاع ضغط الدم ولخفض الكولسترول في الدم.

- حالات الإمساك تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون صباحاً على الريق.
- تؤخذ أيضا على شكل كبسولات من أوراق الزيتون، كبسولة واحدة مرتين في اليوم أثناء الأكل.

حرف (ب)

(٦) البابونج (*chamomile*)

- الجهاز الهضمي:



من فوائده:

- يقاوم عسر الهضم.
- يمنع تقلصات الأمعاء.
- مفيد في حالات الضغوط النفسية وإزالة التوتر.
- مفيد جدًّا للإكزيما والصدفية.
- مقاوم للقلق.
- يقلل من حدوث الالتهابات في الجلد.
- يعالج قرحة المعدة.
- يعالج تقلصات الرحم.
- قال ابن البيطار الأندلسي: ((البابونج ينفع من الإعياء أكثر من

كل دواء، ويسكـن الوجع ويرخي في الأعضاء ويليِّن الأشياء الصلبة ونافع لانتفاخ القولون ومدرٌّ للبول ونافع من الصداع البارد)).

- قـال الدكتور جابر القحطـاني في (الموسوعـة): ((للبابونج تأثير مضادٌّ لسرطان الجلد)).

الجزء المستعمل منها: الأزهار.

طريقة الاستعمال: يستعمل داخلياً وخارجيا:

- داخليـاً: يؤخـذ ملعقة أزهار وتوضع في كوب ماء مغلـي لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب في الصباح أو قبل النوم.
- خارجيا: يستعمل مسحوق الأزهار كمرهم فوق الالتهابات (الإيكزيما).



(٧) البردقوش (*margolaine*)

الجهاز الهضمي والعصبي:





من فوائده:

- يعالج الربو والسعال.
- مخفض للحرارة ويزيل الصداع.
- فاتح للشهية ويساعد على الهضم، وطارد للغازات.
- مفيد للجهاز العصبي.
- يعالج قرحة المعدة.

الجزء المستعمل منها: الأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: يوضع مقدار ملعقة من مسحوق أزهار الأغصان في كوب ماء مغلي لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه ثلاث مرات في اليوم.

- أو يؤخذ على شكل كبسولات من البردقوش بمقدار كبسولتين مرتين في اليوم.

(٨) البلميط المنشاري (*saw palmetto*)

الجهاز البولي (البروستاتا):





من فوائده:

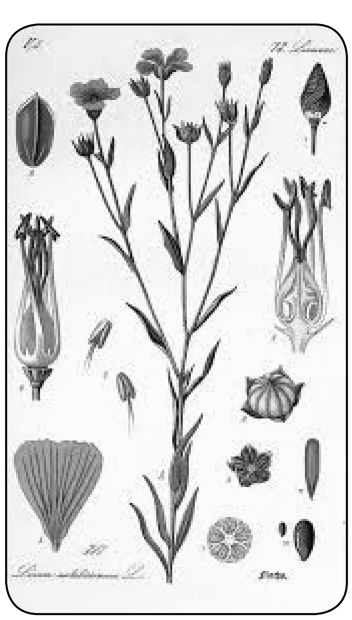
- يعالج تضخم والتهابات البروستاتا.
- يزيد من النشاط الجنسي.
- يعقِّم ويطهِّر المسالك البولية، ومدرٌّ للبول.
- يزيد في عدد الحيوانات المنوية.

الجزء المستعمل منها: البذور ذات اللون الأسود.

طريقة الاستعمال: توجد منه كبسولات، تؤخذ واحدة مرتين في اليوم.

(٩) بذر الكتان (*Linnseed*)

الجهاز الهضمي والدموي:



من فوائده:

- يعالج أمراض القولون.
- يخفض الوزن.
- يمنع الإمساك.
- يخفض الكولسترول في الدم.
- مقوٍ للعظام ومعالج للأمراض الجلدية.

الجزء المستعمل: البذور والزيت.

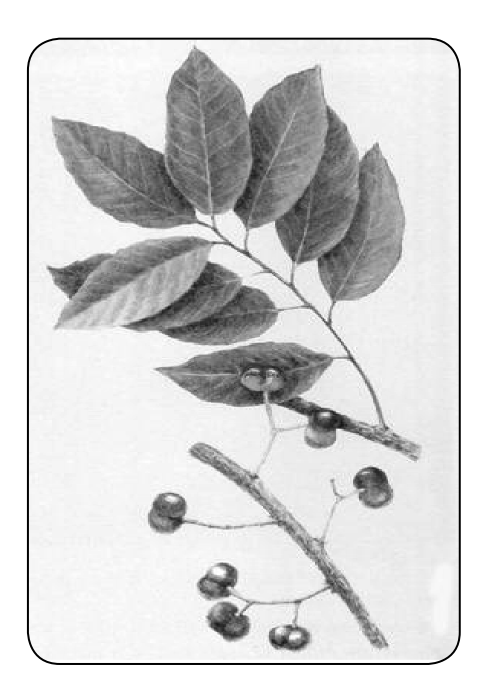
طريقة الاستعمال: - داخلياً: يوضع ملعقة من مسحوق بذر الكتان في نصف لتر ماء مغلي ثم يصفى ويمكن إضافة عصير الليمون، ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل.



- أو يؤخذ على شكل كبسولات بمقدار كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل لخفض الكولسترول في الدم ونقص الوزن.
- خارجياً: لعلاج البواسير يستعمل الزيت منه، ولعلاج الحروق يستعمل كدهان يدهن به الموضع.

(١٠) بجيوم (*pygeum*)

الجهاز البولي (البروستاتا):





من فوائده:

- مقوٍّ للجنس.
- منظف للمسالك البولية.
- يستخدم لعلاج تضخم البروستاتا.

الجزء المستعمل منها: قشور النبات.

طريقة الاستعمال: تؤخذ كبسولات المسحوق بمقدار كبسولتين مرتين يومياً وسط الأكل.

حرف التاء

(١١) توت بري أسود (*Bladseny*)

الجهاز الهضمي والتخسيس والعظام:



من فوائده:

- يعالج التهاب القصبات الهوائية.
- مفيد للبرد والسعال.
- خافض للحرارة.
- يقوي الجهاز المناعي للجسم.
- مفيد للإسهال.

الجزء المستعمل: الثمار والأوراق.

طريقة الاستعمال: - يشرب العصير منه ثلاث مرات يوميا للاتهاب وخفض الحرارة.

- يشرب مغلي بذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحا؛ وذلك لعلاج الإسهال وطرد الديدان.
- يستخدم مغلي أوراق وأزهار التوت لعلاج التهابات الفم والأمعاء واضطرابات الهضم.
- ويوجد على شكل كبسولات من مسحوق أوراق التوت البري فتؤخذ كبسولتين يومياً.

حرف الثاء

(١٢) الثوم (*Garlic*)

الجهاز الهضمي (المعدة):



من فوائده:

- يخفض الكولسترول والدهون ومفيد للسكري.
- يعالج تصلب الشرايين ومضاد للسرطان.
- مخفض لضغط الدم.
- يمنع مخاطر النوبات القلبية.
- يساعد الهضم.
- مطهِّر للأمعاء (يخرج الديدان).
- قال ابن البيطار: ((الثوم محرك للريح والبطن والسخونة في الصدر والرأس والعين ويلين البطن ويخرج الديدان)).

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((وقد تمت دراسة علمية على الثوم بكلية الصيدلية في جامعة الملك سعود على الجراثيم)).

الجزء المستعمل منه: الفصوص.

طريقة الاستعمال: - داخليا: تؤخذ كبسولات من مسحوق الثوم بدون رائحة، تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

- وكذلك يوجد على شكل أقراص في الصيدليات، يؤخذ منه قرص إلى ثلاثة أقراص يومياً.
- مرهم مسحوق الثوم وسائل حسب المريض والسن والوزن.

حرف الجيم

(١٣) الجنكة (*Gin Kgo*) نبات صيني

الجهاز الدموي (الذاكرة):

من فوائده:

- تقوي وتنشط الدورة الدموية والذاكرة والدّوالي.
- تقوي الرغبة الجنسية.
- تقوي وظائف المخ وتجعله أكثر تركيزاً.
- مفيدة لطنين الأذنين.
- مضادة لمرض الشلل.
- قال الدكتور جابر القحطاني: ((لقد أثبتت الأبحاث الواسعة التي أجريت على الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في المخ؛ مما يساعد الذاكرة على التركيز)).



الجزء المستعمل منها: الأوراق.

طريقة الاستعمال: - يوجد عدّة مستحضرات من الجنكة:

- عبارة عن كبسولات، لعلاج الذكورة والدوالي يؤخذ منها كبسولتان يوميا بعد العصر.
- عبارة عن أقراص، لتقوية المخ وطنين الأذنين ومرض الشلل يؤخذ قرص واحد مرتين يوميا.

تحذير: لا يستخدم من طرف الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والحوامل والمرضعات والأطفال دون ست سنين.

(١٤) الجنسينغ الهندي (*Ashwagandha*)

الجهاز العصبي والمناعة:



من فوائده:

- يمنع الضغوط والاضطرابات النفسية.
- يقوي الأداء البدني.
- ينشط الرغبة الجنسية (الانتصاب).
- مضاد للالتهابات والشيخوخة المبكرة.
- يكافح التهابات المفاصل وفقر الدم.
- يزيد في عدد الحيوانات المنوية.

الجزء المستعمل منه: الجذور.



طريقة الاستعمال: يوجد عدّة مستحضرات من شركات مختلفة ومسجلة في وزارة لصحة السعودية.

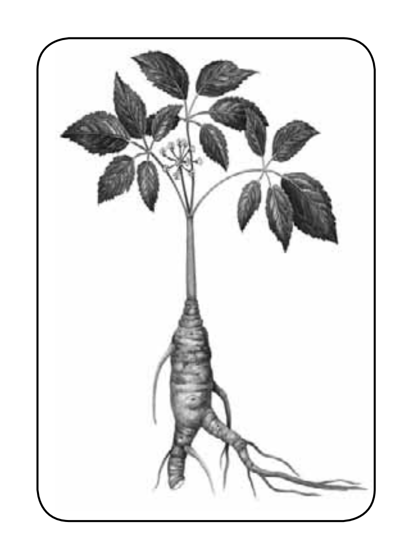
- عبارة عن كبسولات لتنشيط الرغبة الجنسية (الانتصاب) بمقدار كبسولة واحدة مرتين يومياً.
- عبارة عن أقراص في الصيدليات بمقدار قرص واحد مرتين يومياً.

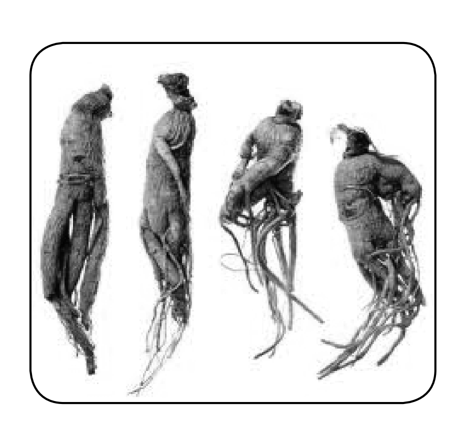
أما الجرعات اليومية فتكون الجرعة المتوسطة ما بين ١ إلى ٢ جرام من جذر الجنسينج من ٣ إلى ٤ مرات يومياً لمدّة ثلاثة أشهر فقط.

تحذير: الاستعمال العشوائي للجنسينج أو زيادة الجرعات قد تسبب الأرق.

(١٥) الجنسينغ السيبيري (*Ginseng siberian*)

الجهاز البولي (البروستاتا) والأجهزة الدموية والعصبية (الاكتئاب).





- يقوي الجهاز المناعي.
- يزيد من القدرة على التحمّل (الإرهاق).
- يقي من نزلات البرد.
- يخفض من نسبة الكولسترول.
- مفيد للبروستاتا.
- مفيد للاكتئاب.

الجزء المستعمل منه: الجذر.

طريقة الاستعمال: تؤخذ منه كبسولتان مرتين في اليوم بعد الأكل للزيادة من القدرة على التحمل والتحسين من الاكتئاب وتقوية جهاز المناعة.

(١٦) جافا (*Orthosiphon*)

الجهاز البولي (الكلى) والاستفراغ:





من فوائده:

- يفيد في علاج المدار البولي.
- يعالج الالتهابات البولية.
- يساعد في إخراج حصاة الكلى.

الجزء المستعمل منه: الأوراق.

طريقة الاستعمال: - يحضر منه مشروباً بأخذ أربع ملاعق صغيرة من النبات وتوضع في كوب ماء مغلي ويشرب منه مرة واحدة في اليوم.

- لعلاج الالتهابات البولية وحصاة الكلى يؤخذ منه كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم مع الأكل.

حرف الحاء

(١٧) الحلبة (*Femugreek*)





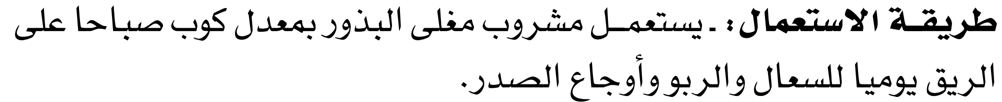
الجهاز الهضمي (البنكرياس):

من فوائده:

- يخفض مستوى السكر في الدم.
- تقلِّل من مستوى الكولسترول ودهون الدم.
- تكافح الإمساك.
- تمنع الإسهال.
- تُدرُّ الحليب لدى المرضعات.
- قام الدكتور جابر القحطاني بدراسة الحلبة وتأثيرها على سكر الدم، فأثبتت الدراسة التي نشرت في مجلة (*Medical scien*) أن للحلبة تأثيرٌ جيدٌ على نقص سكر الدم.



الجزء المستعمل منها: البذور وزيتها.



طريقة الاستعمال: . يستعمل مشروب مغلى البذور بمعدل كوب صباحا على الريق يوميا للسعال والربو وأوجاع الصدر.

- يؤخذ بمقدار كبسولتان ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل لمرضى السكري، ولتقليل مستوى الكولسترول والدهون.
- يؤخذ سائل مسحوق بذور الحلبة بمقدار ملعقة كبيرة بعد الأكل ثلاث مرات للزيادة في الوزن.

(١٨) الحرشف البري (أبو كعيب) (*Milk thistle*)

الجهاز الهضمي (الكبد والمرارة):





من فوائده:

- يحمي ويطهر الكبد من التَّلف.
- مفيد للمرارة والصدفية.
- مفيد لالتهاب الكبد.
- قال الدكتور جابر القحطاني: ((وقد أكّدت الأبحاث الحديثة قدرة هذه العشبة على وقاية الكبد من التلف)).

الجزء المستعمل: الأوراق والثمار.

طريقة الاستعمال: يوجد منه كبسولات في مخازن الأغذية الصحية، تؤخذ منه كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً مع الأكل لحماية الكبد من التلف.

(١٩) حشيشة القنفذ (*Echimacea*)

ـ الجهاز التنفسي والمناعي:





- مقوية لجهاز المناعة.
- مضادةً للالتهابات والحساسية وأمراض الأذن.
- تقاوم العدوى البكتيرية.
- تقاوم نزلات البرد.
- تساعد على الشفاء السريع من الأمراض الجلدية.
- تساعد على الشفاء من مرض البرد.

الجزء المستعمل منها: الجذور.

طريقة الاستعمال: يوجد منها كبسولات، تؤخذ بمقدار كبسولة واحدة مرتين في اليوم لعلاج الحساسية والبرد وأمراض الأذن.

(٢٠) حشيشة الملاك (*Garden Angelica*)

الجهاز الهضمي والعصبي:





من فوائدها:

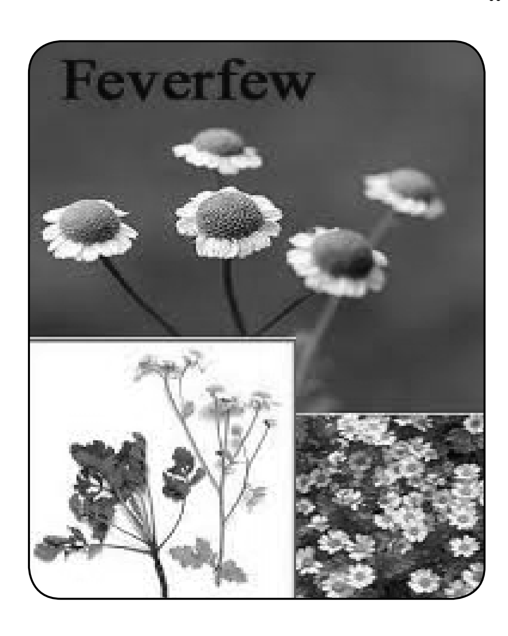
- تعالج الالتهابات الهضمية.
- مفيدة لألم المعدة.
- يساعد على الهضم.

الجزء المستعمل منها: الثمار والأوراق والجذور.

طريقة الاستعمال: تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم مع الأكل لعلاج آلام المعدة.

(٢١) حمى القش ـ البابونج الكبير. (*feverfew*)

الجهاز العصبي:



من فوائده:

- يزيل الصداع النصفي (الشقيقة).
- مفيد للتوترات العضلية والالتهابات المختلفة (المفاصل، الأمعاء).

الجزء المستعمل منها: الأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل ثلاث مرات يومياً لتخفيف الآلام والصداع النصفي (الشقيقة).

(٢٢) حشيشة القلب (*st John's wort*)

الجهاز العصبي (القلب):





من فوائدها :

- مضاد للتوتر والاكتئاب.
- مهدئ ومريح للمزاج.
- يهدئ الأعصاب والعضلات.

الجزء المستعمل منها : الأغصان المزهرة.

طريقة الاستعمال : ـ تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً للتوتر والاكتئاب.

ـ تؤخذ ملعقة شاي من مسحوق حشيشة القلب مرتين في اليوم وسط الأكل للأعصاب.

حرف الخاء

(٢٣) الخروب (*Carob*)

الجهاز الهضمي:





من فوائده:

- يعالج الإسهال.
- مفيد لأمراض القولون.
- يساعد في الوقاية من التهابات الأمعاء.

الجزء المستعمل منه: الثمار.

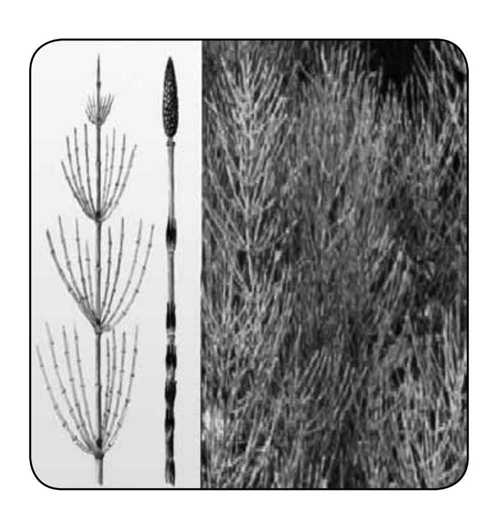
طريقة الاستعمال: - تؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم بعد الأكل لعلاج التهاب الأمعاء.

- توضع ملعقة كبيرة من مسحوق ثمار الخروب في كوب ماء مغلي أو كوب حليب لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب لعلاج الإسهال.

حرف الذال

(٢٤) ذيل الحصان (*Horse Tail*)

العظام والمفاصل:





من فوائده:

- علاج الروماتزم، مثل تورم الأطراف السفلى من جراء الاضطرابات أو الإصابة بالروماتزم.
- مفيد للتقلصات العضلية في الحوض عند النساء.
- يعد مدرّاً خفيفاً للبول لاحتوائه على الصابونيات.
- مفيد لحصى الكلى.

الجزء المستعمل منها: أجزاء النبتة الهوائية والساق.

طريقة الاستعمال: تؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل ثلاث مرات لعلاج الروماتيزم.

- يؤخذ كيس من شاي مسحوق ذيل الحصان ثلاث مرات في اليوم.

حرف الراء

(٢٥) الريحان (*Myrthe*)

الأوعية الدموية والجهاز التنفسي:





من فوائده:

- يخلص من زيادة السوائل في الجسم وتورم الساقين والقدمين.
- ينشط الدورة الدموية.
- مقوٍ للقلب.
- يعالج الدوالي والبواسير.
- ينفع للصداع ويجلب النوم.
- مفيد لأمراض الجهاز التنفسي.

الجزء المستعمل منها: الأوراق والثمار.

طريقة الاستعمال: يوجد على شكل شاي من مسحوق أوراق وثمار الريحان، يؤخذ كيس واحد مرتين في اليوم بعد الأكل لأمراض الجهاز التنفسي وتنشيط الدورة الدموية.

حرف الزاي

(٢٦) الزعتر (*Origam*)

الجهاز الهضمي و التنفسي:





من فوائده:

- يعالج الربو والسعال.
- يخفض من الحرارة ويزيل الصداع.
- فاتح للشهية وطارد للغازات.
- مفيد لانتفاخ البطن.

الجزء المستعمل منه: الأجزاء الهوائية.

طريقـة الاستعمال: - يؤخذ ١٠ج من الزعتر ويوضع في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الأكل لطرد الغازات وانتفاخ البطن.

- يوجد على شكل أكياس من المسحوق، يؤخذ منه كيس واحد بعد الأكل ثلاث مرات.
- للربو والسعال يؤخذ كيس منه ٤ مرات في اليوم بعد الأكل.

(٢٧) الزعترة (*Thyme*)

الجهاز التنفسي والهضمي:





من فوائدها:

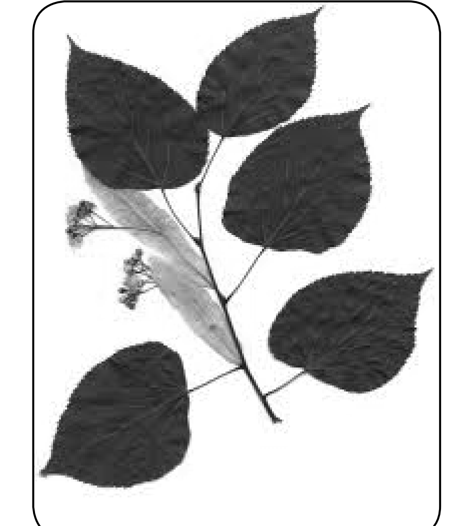
- يعالج الربو والسعال.
- يخفظ الحرارة ويزيل الصداع.
- فاتح للشهية وهاضم وطارد للغازات.

الجزء المستعمل منها: الأزهار والأغصان المزهرة.

طريقة الاستعمال: ـ عبارة عن كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات بعد الأكل.

- وعبارة عن أكياس شاي، يؤخذ كيس واحد بعد الأكل ثلاث مرات يوميا.
- يشرب مغلي الأوراق والأغصان المزهرة، تؤخذ ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ويصفى ويشرب بعد الأكل ثلاث مرا لعلاج انتفاخ البطن وطرد الغازات.

(٢٨) الزيزفون (*Linden*)



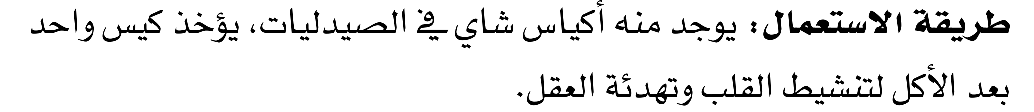
الجهاز العصبي (القلب):

من فوائده:

- منشط للقلب.
- مضادة للصرع.
- يساعد على تهيئة العقل.
- مفيد للذين يعانون من سرعة القذف.
- معالجة للدوالي.
- يساعد على النوم بسهولة.
- ممتاز للكرب كما قال الدكتور جابر القحطاني.
- مفيد لارتفاع ضغط الدم المصاحب لتصلب الشرايين.



الجزء المستعمل منه: الأوراق والثمار.



طريقة الاستعمال: يوجد منه أكياس شاي في الصيدليات، يؤخذ كيس واحد بعد الأكل لتنشيط القلب وتهدئة العقل.

- يؤخذ ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ويصفى ويشرب بعد العشاء؛ ليساعد على النوم بسهولة، ولعلاج سرعة القذف والأفضال يشرب ثلاث أكياس بعد العشاء بمقدار ملعقة كبيرة ونصف في كوب ماء مغلي.



(٢٩) زيت لسان الثور (*Borage Oil*)

الأوعية الدموية والجلد (الإكزيما):





من فوائده:

- مقوي للدورة الدموية والقلب.
- مفيد لالتهابات المفاصل (الروماتيزم).
- مفيد لصحة البشرة والأظفار وكذلك الإكزيما.
- ينظم عمل الغدد الصماء.
- يساعد على السوائل في الجسم.
- يستعمل في معالجة أمراض الكلى.

الجزء المستعمل منه: البذور والأغصان المزهرة.

طريقة الاستعمال: عبارة عن كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم قبل الأكل لصحة البشرة والأظفار والإكزيما.

(٣٠) الزعرور الشوكي (Aubepin)

الجهاز العصبي (القلب):





من فوائده:

- مقوٍّ للدورة الدموية وأمراض القلب.
- مقوٍ لضعف القلب.
- يساعد على النوم بسهولة.

الجزء المستعمل منه: الأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: عبارة عن كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة بعد العشاء ليساعد على النوم.

- وعبارة عن أقراص يؤخذ قرص واحد قبل النوم بساعة.
- عبارة عن أكياس شاي،يؤخذ كيس واحد بعد الأكل ثلاث مرات في اليوم لتقوية القلب والدورة الدموية.

(٣١) زهرة الربيع (*Prim Rose*)

الأوعية الدموية (الدورة الشهرية للنساء):





من فوائدها:

- مهمة ومفيدة لمرضى السكَّري.
- تعالج الكولسترول.
- تزيل الآلام المصاحبة للدورة الشهرية.
- يخفف متاعب انقطاع الدورة.
- التخفيف من التوتر النفسي.
- مفيدة لنعومة ونضارة للبشرة.
- مفيدة لأمراض الثدي للنساء.

الجزء المستعمل منها: البذور.

طريقة الاستعمال: تؤخذ كبسولتان بعد كل وجبة طعام لعلاج الدورة الشهرية.

- كبسولة واحدة أثناء الأكل ثلاث مرات في اليوم للجهاز الدموي.

(٣٢) زهرة الآلام الحمراء (*Passiflore*)

الجهاز العصبي (القلق):




- قال الدكتور جابر القحطاني: ((لها خصائص مهدئة وكانت مهمّة في الأرق والصداع)).
- مفيدة للأرق.
- علاج للتوتر النفسي وتساعد على النوم.
- تخفيف الغضب الشديد.

الجزء المستعمل منها: الأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: - عبارة عن كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل ثلاث مرات لعلاج الأرق والتوتر العصبي.

- تؤخذ ملعقة متوسطة منها وتوضع في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب في الصباح وعند النوم.

(٣٣) الزعفران (*safran*)

الأوعية الدموية والمناعة:





من فوائده:

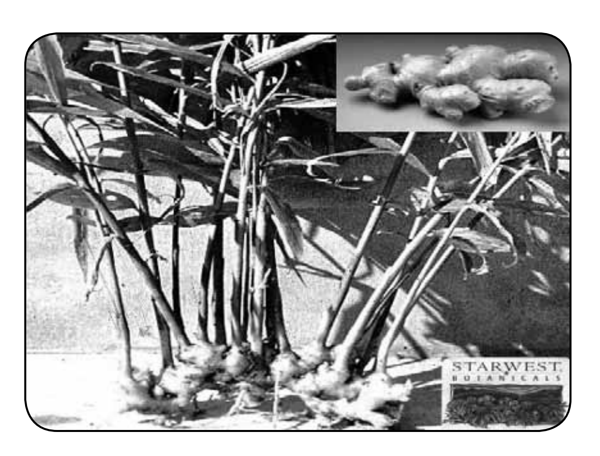
- مقوٍّ للدورة الدموية.
- مفيد للأعصاب.
- يعالج الروماتزم.
- مهمٌّ للأطفال في بداية الأسنان (مرهم).

الجزء المستعمل منه: مياسم الأزهار المتفرعة.

طريقة الاستعمال: - في الصناعات الغذائية للتقوية الدورة الدموية.

- فيه المستخلص المائي للزعفران لعلاج الروماتيزم.
- يؤخذ مرهم من مسحوق الزعفران يهدئ الأطفال في بداية نتوء الأسنان.

(٣٤) الزنجبيل (*Ginger*)



الجهاز الهضمي:

من فوائده:

- يطهر القولون ويحسن أداء الدورة الدموية.
- مفيد للرئتين.
- طارد للغازات وارتفاع الكولسترول.
- مضاد لعسر الهضم ومفيد للجهاز الهضمي.
- مضاد للأكسدة والبكتيريا وارتفاع ضغط الدم.
- قال الدكتور جابر القحطاني: ((يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم)).
- وقال ابن البيطار: ((الزنجبيل طيب الرائحة، مرارته ملينة، يزيد في الحفظ ويجلو الظلمة للعين كحل وشراب وهاضم ويهيج الباء)).

الجزء المستعمل منه: الجذامير

طريقة الاستعمال: - يستعمل الزنجبيل على نطاق واسع، وهو أشهر التوابل.

- - لعلاج نزلات البرد والسعال، يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وتوضع في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ويضاف له ملعقة كبيرة من العسل ثم يشرب منه في الصباح وعند النوم.
- - يوجد منه كبسولات، فتؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل لتطهير القولون وكذلك كمنشط للباءة.
- يوجد منه زيت يستخدم للرئتين مرتين في اليوم.

حرف الشين

(٣٥) الشمَّر (*Fonnel*)

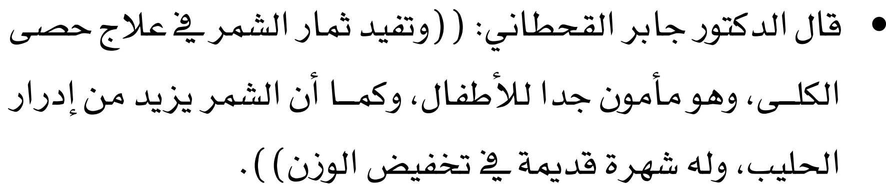




الجهاز الهضمي:

من فوائده :

- مفيد لارتفاع ضغط الدم.
- يزيل حرقة المعدة.
- يمنع عسر الهضم.
- مفيد لعلاج حالات القولون العصبي.
- يحسن الشهية.
- يمنع الغازات.
- مضاد للسعال ونزلات البرد.



- قال الدكتور جابر القحطاني: ((وتفيد ثمار الشمر في علاج حصى الكلى، وهو مأمون جدا للأطفال، وكما أن الشمر يزيد من إدرار الحليب، وله شهرة قديمة في تخفيض الوزن)).

الجزء المستعمل منه : الثمار والجذور.

طريقة الاستعمال : يحضر كوب مشروب مغلى من ثمار الشمّر، ويشرب بعد الأكل يومياً لعلاج القولون وإزالة حرقة المعدة.

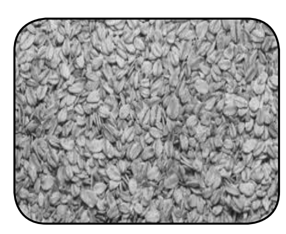
(٣٦) الشوفان (*Avena Sativa*)

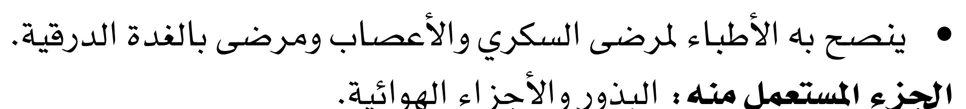


الجهاز البولي والعصبي:

من فوائده:

- مفيد في علاج الحكة ومرض الجذام.
- يقوي الرغبة الجنسية.
- يدعم عملية الانتصاب ويقويها.
- يساعد على بناء العضلات ونموها.
- علاج للروماتزم.
- يخفض نسبة الكولسترول والدهون في الدم.
- مفيد لأمراض الكلى.
- يقاوم التوتر والقلق.
- قال الدكتور جابر القحطاني: ((إن الشوفان يسكن نوبات حصاة المجاري البولية واضطرابات البول)).





- ينصح به الأطباء لمرضى السكري والأعصاب ومرضى بالغدة الدرقية.

الجزء المستعمل منه: البذور والأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: - يؤخذ ملعقة صغيرة من بذور الشوفان في كوب ماء مغلي، يصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل، لعلاج أمراض الكلى والجهاز العصبي.

- منه كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل ثلاث مرات لتقوية الرغبة الجنسية ويساعد على بناء العضلات ونموها.

(٣٧) الشاي الأخضر (*Green Tea*)

الجهاز الهضمي والعصبي:



من فوائده:

- مقو لجهاز المناعة.
- يحدُّ من مخاطر سرطان المعدّة والقولون.
- يمنع تصلب الشرايين.
- يخفض الوزن.
- يخفض الكولسترول والدهون.
- مفيد للبشرة.
- قال الدكتور جابر القحطاني: ((يشبه تأثير الشاي على الجهاز العصبي المركزي، وجهاز الدورة الدموية)).

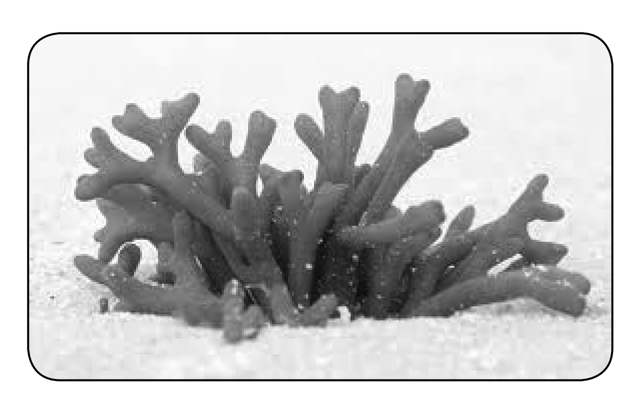
الجزء المستعمل منه: الأوراق.

طريقة الاستعمال: - يؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق الشاي الأخضر أو الأسود وتوضع في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب صباحا وبعد العصر، للتخسيس وعلاج سوء الهضم.

حرف الطاء

(٣٨) طحالب (*Spirulina*)

الأوعية الدموية والمناعة:



من فوائدها:

- تحتوي على البروتين والفيتامينات.
- تحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض الدهنية الأساسية.
- تخفيف الوزن وتكافح السمنة.
- لها صفات ضد السرطان والحساسية والفيروسات.
- تقوي الجهاز المناعي وتنشطه.
- مفيد للكولسترول.
- يقوي الرغبة الجنسية.

الجزء المستعمل منها: الطحلب.

طريقة الاستعمال: يوجد على شكل كبسولات، تؤخذ ٣ كبسولات صباحاً و٣ بعد الغذاء و٣ بعد العشاء، للتخسيس وتقوية جهاز المناعة.

حرف العين

(٣٩) عرق السوس (*Licorice*)



ـ الجهاز التنفسي والهضمي:

من فوائده:

- مفيد لعلاج قرحة المعدة.
- مفيد لأمراض الجهاز التنفسي والسعال.
- التهاب الكبد.
- ينظف القولون ويقلل من تقلصات العضلات.
- مفيد لحالات الاكتئاب والحساسية والإرهاق العام.
- يقوي من عمل الغدّة الكظرية أو ما فوق الكلية.



الجزء المستعمل منه: الجذر.

طريقة الاستعمال: ـ يوجد على شكل أكياس، يؤخذ منه كيس بعد الأكل ثلاث مرات لعلاج قرحة المعدة.

- يوجد على شكل سائل لعلاج صعوبة التنفس.
- يوضع ١٠ جرام من عرق السوس في كوب ماء مغلي لمدة عشر دقائق ويصفى ويشرب لتنظيف القولون.

(٤٠) عرق الصنوبر (*Sylrestris*)

الجهاز التنفسي:





من فوائده:

- مفيد للسعال والكحة الشديدة.
- مفيد لأمراض الجهاز التنفسي.
- مفيد للحساسية.
- علاج الزكام ونزلات البرد.

الجزء المستعمل منه: الأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: - يوجد منه كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل لأمراض الجهاز التنفسي.

- يوجد منه سائل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق، وملعقة بعد الأكل، لعلاج السعال والكحة الشديدة.
- يوجد منه مرهم للحساسية والروماتيزم، يستعمل قبل النوم.

(٤١) العرقون ـ عشبة العين (*Eyebright*)

الجهاز البصري (العينان):





من فوائده:

- يمنع التهابات العين.
- يستخدم كغسول مطهر للعين.
- يمنع الإفرازات الزائدة من العين.
- يزيل الاحتقان ويقلل من إجهاد العين.
- مفيد لحساسية العين وإفراز الدموع.
- قال الدكتور جابر القحطاني: ((تستعمل عشبة العين بشكل رئيسي لغسل العين المصابة بالرمد والحساسية ضد النور وتعب العيون)).

الجزء المستعمل منه: الأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: يوجد كسائل في الصيدليات ومخازن التغذية الصحية، يستعمل كقطرات للعين ثلاث مرات في اليوم، لعلاج التهابات العين.

(٤٢) عشبة البواسير (*Ficaire*)

الأوعية الدموية (البواسير):





من فوائدها:

- مقوٍ للدورة الدموية.
- علاج فعّال للبواسير.
- مقوٍّ للأوردة.

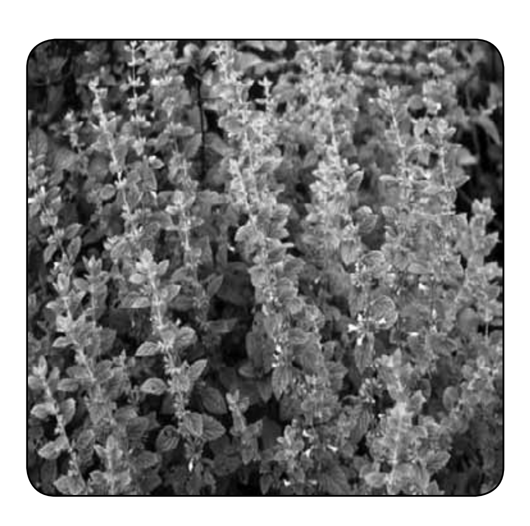
الجزء المستعمل منها: الجذر والأوراق.

طريقة الاستعمال: يوجد على شكل مرهم، يؤخذ منه مرتين في اليوم لعلاج البواسير.

- يوجد على شكل تحاميل.

(٤٣) عشبة المليسا (*Melissa*)

ـ الجهاز العصبي والهضمي:



من فوائدها :

- علاج الدماغ حيث يقوي الذاكرة.
- يطرد الاكتئاب.
- يريح القلب ويذهب الأرق ويسهل النوم .
- مفيد للغدة الدرقية.
- مهدئة وملطِّفة للمعدة.
- مفيد لارتفاع ضغط الدم.

الجزء المستعمل منها : الأوراق.

طريقة الاستعمال : توجد على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة قبل الأكل ثلاث مرات كمهدئ وملطف للمعدة.

- يوجد على شكل أكياس شاي، يؤخذ كيس في الصباح والمساء بعد الأكل لطرد الاكتئاب.

(٤٤) العرعر (*Genevrier*)

الجهاز البولي والهضمي:





من فوائده:

- مطهِّر قاتل للبكتيريا.
- علاج الالتهابات البولية.
- يسكن الآلام.
- يعالج أمراض الكلى.

الجزء المستعمل منه: الثمار والأوراق.

طريقة الاستعمال: - يستعمل مغلي ثمار العرعر بنسبة ٢٥ حبة لكل كوب ماء، والجرعة المناسبة ٣ أكواب يوميا للالتهابات البولية.

- يوجد على شكل أكياس، يؤخذ كيس صباحا ومساء بعد الأكل لتسكين آلام عسر البول.
- ويوجد منه زيت، يستعمل كدهان للأمراض الجلدية مرتين في اليوم.

حرف الغين

(٤٥) غوارانا (*Guarana*)

الجهاز الهضمي (السمنة):





من فوائده:

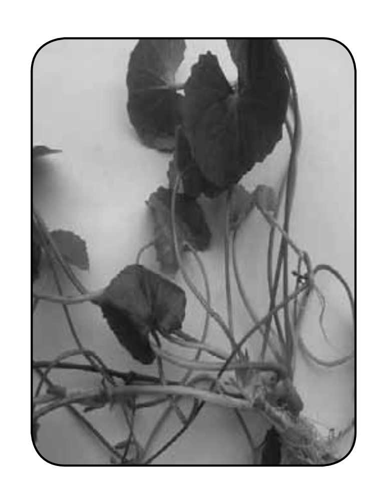
- منشط.
- يساعد على تقليل الشهية.
- حفظ الجسم والوزن (السمنة) وإنقاص الوزن.
- حرق الدهون.

الجزء المستعمل: البذور.

طريقة الاستعمال: يوجد منه كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة أثناء الأكل ثلاث مرات في اليوم للتخسيس وحرق الدهون، ويعتبر منشط أيضاً.

(٤٦) غوتو كولا (*Gotu Kola*)

ـ الأوعية الدموية والجهاز العصبي:







من فوائده:

- تزيد في النشاط والرغبة الجنسية.
- تقوي الذاكرة والدورة الدموية والدوالي.
- مدرّة للبول وقابضة.
- تقوي عمل الجهاز العصبي والعضلي والشرايين.
- مضادة للتعب والاكتئاب.
- تعالج الصداع.

الجزء المستعمل منها: البذور والأوراق.

طريقة الاستعمال: ـ يوجد منها كبسولات، يؤخذ منها كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم لتنشيط الدورة الدموية وحمية للذاكرة.

- وتوجد أيضا على شكل أقراص، يؤخذ منها قرص واحد بعد الأكل ثلاث مرات يوميا للتعب والاكتئاب.

حرف الفاء

(٤٧) فلفل أحمر (*Cayenne*)

الأوعية الدموي والمفاصل:



من فوائده:

- مفيد لمرضى السكَّري.
- التهابات المفاصل والروماتيزم.
- يلطف من عوارض عسر الهضم.
- ينشط الدورة الدموية.
- يوقف النزيف من القروح المفتوحة.
- يحفز الشهية لتناول الطعام.
- يخفف الكولسترول.



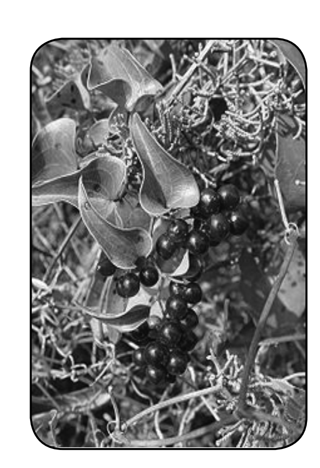
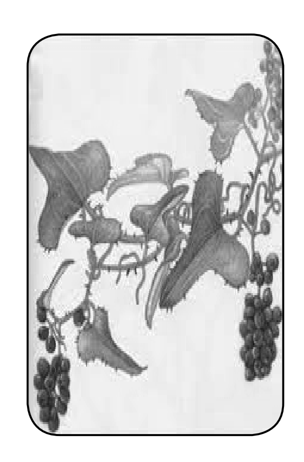
الجزء المستعمل منه: الثمار والبذور.

طريقة الاستعمال: يصنع من الفلفل الأحمر مرهم لتسكين آلام الروماتيزم والتهابات المفاصل، وكذلك تخفيض الآلام الناتجة عن أمراض عرق النسا، يؤخذ مرة واحدة قبل النوم.

تحذير: يجب الإقلال من تناول الفلفل الأحمر لأنه يؤدي إلى الإصابة بمرض البواسير والناسور.

(٤٨) الفشاغ (*Sarsaparilla*)

ـ الجهاز العصبي والاستفراغ:


من فوائده:

- يعالج حالات الضعف الجنسي ويزيد في الخصوبة.
- يعالج الصدفية والإكزيما الجلدية.
- يزيد في الطاقة والنشاط والحيوية في الجسم.
- مفيد لحصى الكلى.
- يعالج الإمساك.
- يعالج الاستفراغ من الجسم كاملا.
- مفيد لعلاج حالات القولون العصبي.

الجزء المستعمل منه: الجذر.

طريقة الاستعمال: يوجد منه كبسولات، يؤخذ منه كبسولان ٣ مرات في اليوم بعد الأكل، لمقاومة الطاقة والنشاط والحيوية في الجسم وعدم الإنجاب.

(٤٩) فول الصويا (*Soya*)

الجهاز التناسلي (النساء):





من فوائده:

- يزيد في الوزن.
- يعالج أمراض النساء.
- مفيد للقلب.
- يخفض البروتينات في الجسم.
- مفيد لهشاشة العظام.

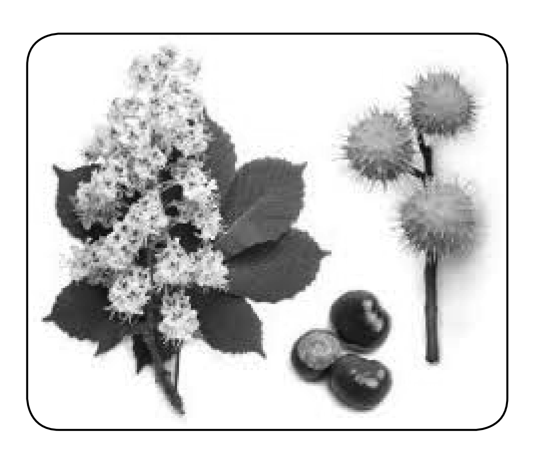
الجزء المستعمل منه: البذور.

طريقة الاستعمال: يوجد على شكل كبسولات، يؤخذ منه كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل، لعلاج أمراض النساء وتخفيض البروتينات في الجسم.

حرف القاف

(٥٠) قسطل هندي (*Horse chestnut*)

الأوعية الدموية:



من فوائده:

- خافض للحرارة ويعالج الحكة.
- مضاد للالتهابات والروماتيزم.
- مقوٍ للأوردة.
- مفيد للبواسير.
- يعالج الدوالي.

الجزء المستعمل: البذور والقشور.

طريقة الاستعمال: - يوجد منه كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات أثناء الأكل لعلاج الدوالي والبواسير.

- ويوجد على شكل مرهم، يستعمل مرتين في اليوم للاستعمال الخارجي.

(٥١) القرنفل (*Clou ginafle*)

ـ الجهاز الهضمي والأسنان:



من فوائده:

- يستعمل كعلاج للمعدة.
- مفيد للأعصاب خاصة في المعدة.
- يساعد على علاج أمراض الأسنان.

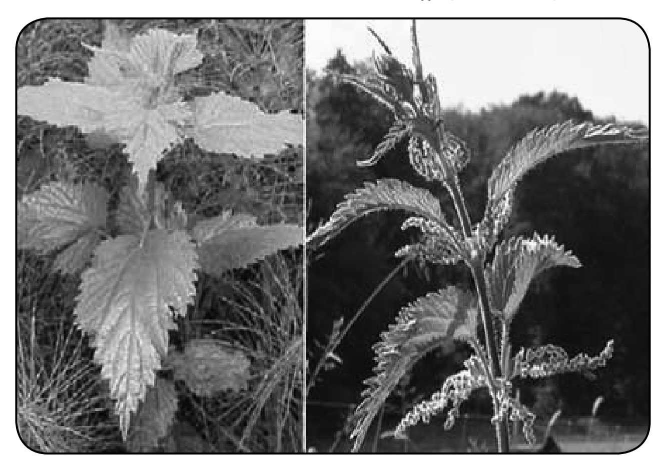
الجزء المستعمل: ثمار القرنفل.

طريقة الاستعمال: ـ يؤخذ مغلي ثمار القرنفل بمقدار ٣ جرام لكل كوب ماء، لعلاج أمراض المعدة.

- يوجد منه مرهم أو زيت من مسحوق ثمار القرنفل، يؤخذ مرتين في اليوم لعلاج أمراض الأسنان.

(٥٢) القراص (*Nettle Herb*)

الجهاز البولي والمفاصل والدموي:



من فوائده:

- يعالج فقر الدم والروماتيزم.
- التهابات المفاصل وحمى القش وعرق النسا.
- يزيل احتقان الأنف والعينين.
- مفيد لعلاج المسالك البولية وحصى الكلى.
- يقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- يعالج أمراض الكبد.
- قال الدكتور الموصلي في كتابه (الأعشاب الطبية في المملكة العربية السعودية ص٢٤٩): ((يستخدم القراص شعبياً لعلاج السرطان)).

الجزء المستعمل: الأوراق والجذور والبذور.

طريقة الاستعمال: - يشرب مغلي من أوراق القراص بقدر ملعقة كبيرة في كوب ماء بعد تصفيته ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل، لعلاج فقر الدم والروماتيزم.

- يوجد على شكل كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل ثلاث مرات يومياً.
- يوجد منه أكياس شاي، يؤخذ كيس صباحاً وكيس مساء لعلاج التهابات المفاصل وعرق النسا.

حرف الكاف

(٥٣) الكركم (*Turmeric*)



الجهاز الهضمي (الكبد):

من فوائده:

- مضاد للأكسدة ويحمي الكبد.
- يخفض الكولسترول.
- مفيد للقلب والشرايين والدورة الدموية.
- مضاد للالتهابات والروماتيزم والسرطان.
- يعالج أمراض المرارة وحصى الكلى.
- مفيد للقرحة المعدية.



الجزء المستعمل منه: الجذامير.

طريقة الاستعمال: - يوجد منه كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يوميا لخفض الكولسترول وحمى الكبد.

- على شكل أقراص، يؤخذ قرص واحد بعد الأكل ثلاث مرات لأمراض المرارة وحصى الكلى.
- يوجد على شكل صبغة، يؤخذ ملعقتين من السائل ثلاث مرات يوميا بعد الأكل.

حرف اللام

(٥٤) لسان الحمل أو عشبة البراغيث (*Plantago ovata*)

- الجهاز الهضمي:

من فوائده:

- غني بالألياف الملينة.
- يخفف الوزن والسمنة.
- مفيد لمرضى السكري.
- يخفض الكولسترول.
- علاج فعال للإمساك والبواسير.
- يعالج القولون العصبي.
- يعالج الالتهابات والجهاز العصبي.
- يخفض ارتفاع الدهون.



الجزء المستعمل: قشور الثمرة والبذور.

طريقة الاستعمال: - يستعمل شراباً بمعدل ثلاث ملاعق يومياً لارتفاع الدهون وسوء الهضم.

- يوجد منه أكياس شاي، يؤخذ كيس واحد قبل الأكل للتخسيس.
- يؤخذ ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ماء بارد ثم يشرب قبل النوم بساعة أو يخلط بزبدة للتخسيس وعلاج الإمساك والبواسير.

حرف الميم

(٥٥) مخالب الشيطان (*devil›s Claw*)

العظام والمفاصل:





من فوائدها :

- مسكن طبيعي للآلام.
- مضاد للالتهابات وآلام الظهر.
- التهابات المفاصل وعرق النسا.
- مفيد للروماتيزم.

الجزء المستعمل: الجذور.

طريقة الاستعمال: . يوجد منه كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل ثلاث مرات، وإذا اشتد الألم بالظهر والمفاصل يؤخذ ٤ مرات يوميا بعد الأكل.

- يوجد منه أكياس شاي، يؤخذ كيس واحد بعد الأكل ثلاث مرات في اليوم.
- يوجد منه مرهم، يستعمل مرتين في اليوم صباحا ومساءً قبل النوم.

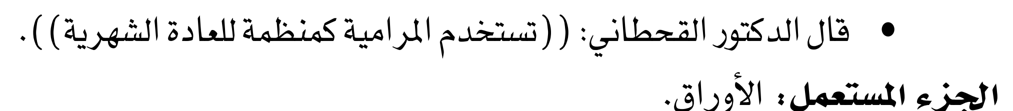
(٥٦) **المرامية** (*Sage Salvia Officnalis*)



الجهاز الهضمي:

من فوائدها:

- تستعمل المرامية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة.
- طاردة للغازات.
- مخفضة للعرق ومقوية.
- ضد الالتهابات وتقلصات العضلات.
- مضادة لعدة أنواع من البكتيريا.
- مقوية للأعصاب.
- منظمة للعادة الشهرية.



- قال الدكتور القحطاني: ((تستخدم المرامية كمنظمة للعادة الشهرية)).

الجزء المستعمل: الأوراق.

طريقة الاستعمال: - توجد على شكل أكياس، يؤخذ منها كيس واحد مرتين في اليوم لتخفيض العرق، وتعتبر مطهرة.

- توجد على شكل كبسولات، تؤخذ منها كبسولة بعد العصر لتنظيم الدورة الشهرية.
- يشرب منها مغلي الأوراق بمقدار ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي بعد تصفيتها ثلاث مرات في اليوم.



(٥٧) المرّ (*Myrrh Gum*)

الفم:





من فوائده:

- يعالج الرائحة الكريهة للفم.
- مضاد لالتهابات اللثة والأسنان.
- مفيد لمكافحة البكتيريا.
- مفيد في علاج القروح بالفم.
- قال ابن البيطار: ((المرّ محلل طارد للروائح كذلك جيد للسعال المزمن)).
- قال الدكتور جابر القحطاني: ((لقد فتح كل من الدستور الألماني استعمال المرّ كعلاج لالتهاب الفم والحنجرة)).

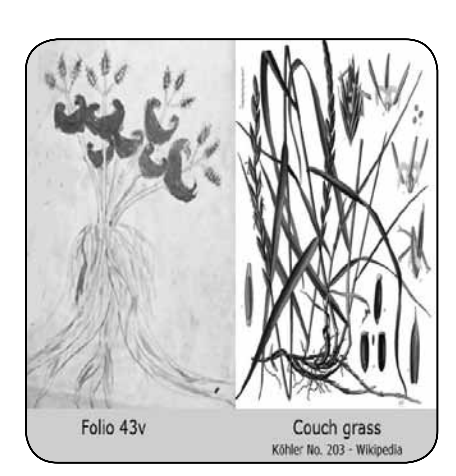
الجزء المستعمل: الأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: يوجد على شكل سائل لعلاج الروائح الكريهة للفم والتهابات اللثة والأسنان، يؤخذ منه ملعقة صغيرة في كوب ماء ويمضمض به الفم دون شربه ثلاث مرات في اليوم.

حرف النون

(٥٨) النَّجيل (*Couch Grass*)

الجهاز البولي (البروستاتا):





من فوائده:

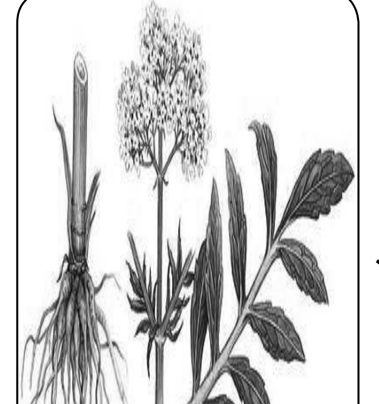
- علاج عسر البول.
- إخراج حصى الكلى.
- مسكن للآلام.
- يعالج المسالك البولية.
- يعالج تضخم البروستاتا.

الجزء المستعمل: الأجزاء الهوائية.

طريقة الاستعمال: - يوجد على شكل كبسولات، تؤخذ منها كبسولة واحدة في اليوم لعلاج تضخم البروستاتا والمسالك البولية.

- يؤخذ من النبتة بمقدار ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ويصفى ثم يشرب بعد الأكل ثلاث مرات يوميا لعلاج عسر البول.

(٥٩) الناردين (*Valerian*)



الجهاز العصبي (القلب):

من فوائده:

- مهدئ ويزيل القلق والأرق ويساعد على النوم.
- يحسن الدورة الدموية.
- يزيل تعب وتوتر العضلات.
- يخفض ضغط الدم.
- يحد من الآلام المختلفة في الجسم.
- يحفظ فرط النشاط العقلي والآثار العصبية.
- قال الدكتور جابر القحطاني: ((لا يسبب الناردين الإدمان مثل الأدوية المنومة المشيدة، ولا يسبب آثاراً كريهة)).

الجزء المستعمل: الجذور.

طريقة الاستعمال: - يوجد على شكل كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يوميا لعلاج الأرق وتحسين الدورة الدموية.

- يؤخذ كبسولتان قبل النوم بساعة ليساعد على النوم.
- يوجد أيضاً على شكل أقراص، يؤخذ منها قرص واحد ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل لعلاج التعب وتوتر العضلات.



(٦٠) **النعناع البري** (*Papper mint-Mentha Pulegium*)



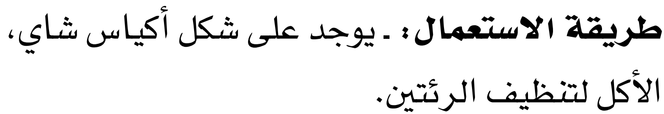
الجهاز الهضمي والعصبي:

من فوائده:

- علاج عسر الهضم.
- تنظيف الرئتين.
- يساعد الصدر على طرح الأخلاط.
- علاج الزكام.
- التهابات الحلق وتقرح الفم واللسان.
- يخفض الحرارة والنزلة.
- مفيد للأرق.



الجزء المستعمل: الأوراق.



طريقة الاستعمال: - يوجد على شكل أكياس شاي، الأكل لتنظيف الرئتين.



- تؤخـذ ملعقة كبيرة من أوراق النعناع وتوضع في كوب ماء مغلي لمـدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشـرب ثلاث مرات يومياً بعد الأكل لعلاج عسر الهضم.
- يوجد منه زيت، يوضع نصف ملعقة صغيرة في منديل لعلاج الزكام.

حرف الهاء

(٦١) الهندباء (*Dandeleion-Tarxacum Officinale*)



- الجهاز البولي والعظام:



من فوائدها :

- يحمي الكبد والحموضة والمرارة.
- يخلِّص الجسم من الحصى في المرارة.
- يقلل مستوى الكولسترول.
- مفيد ضد التهابات الكبد.
- هشاشة العظام.
- يخلِّص الجسم من السوائل الزائدة.
- مضاد للسمنة.



الجزء المستعمل: الجذور والأوراق.



طريقة الاستعمال: - يوجد على شكل أكياس شاي، يؤخذ كيس بعد الغذاء وكيس بعد العشاء بساعة للتخلص من السوائل الزائدة في الجسم.

- يوجد على شكل كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم بعد الأكل بساعة للحموضة والمرارة وحمية الكبد.
- يوجد على شكل سائل، يؤخذ مرة واحدة في اليوم بعد الغذاء لعلاج المسالك البولية.

حرف الياء

(٦٢) اليوكالبتوس (*Eucalyptus*)

ـ الجهاز التنفسي:



من فوائدها:

- مفيد للربو.
- يعالج السعال.
- يخفض من الحرارة ويزيل الصداع.
- مفيد لأمراض الجهاز التنفسي.
- يعالج الجيوب الأنفية.

الجزء المستعمل منها: الأوراق.

طريقة الاستعمال: ـ يوجد على شكل أكياس شاي، يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل للسعال والكحة.

- يوجد على شكل سائل، يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة مرتين في اليوم للربو.
- يوجد على شكل مرهم، يؤخذ مرتين في اليوم لعلاج الجيوب الأنفية.

علاج بعض الأمراض بالفيتامينات والأعشاب الطبيعية

حرف الألف

(١) التهاب القصبات الهوائية (البرد والكحة والسعال):

تعالج بـ:

- عرق السوس.
- الليمون.
- العكبر.
- حشيشة القنفذ.
- فيتامين (*C*).
- الزعترة.

طريقة الاستعمال: ـ يوجد خلاصة سائلة لكل من عرق السوس والليمون والعكبر وحشيشة القنفذ، تؤخذ ملعقة كبيرة ثلاث مرات لعلاج الكحة والسعال.

ـ يوجد مرهم من مسحوق العكبر، يؤخذ مرتين في اليوم.

- فيتامين (*C*):

ـ مضاد للأكسدة ويدعم جهاز المناعة.

ـ يحمي من النوبات القلبية ونزلات البرد.

ـ يساعد على امتصاص عنصر الحديد والمعادن.

ـ يقوي الأوعية الدموية.

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((إن عصير الليمون يقضي ٩٪ من الميكروبات والقدرة على تجميد فعل الجراثيم)).

(٢) الاكتئاب

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((لا يفهم الأطباء النفسيون أسباب الاكتئاب تمام الفهم ولكنهم يطرحون نظريات متعدّدة)).

علاجه:

- حشيشة القلب. - عشبة المليسا.
- الجنسينج السيبيري. - الماغنسيوم:

- منظم لدقات القلب ويمنع احتقان هبوط عضلات القلب.
- يمنع من من هشاشة القلب.
- يقاوم الإجهاد مع التعب.
- يقوي العضلات والأعصاب.
- مفيد لارتفاع ضغط الدم.

طريقة الاستعمال: - يوجد أكياس شاي من مجموعة (حشيشة القلب وعشبة المليسا والجنسينج السيبيري)، يؤخذ كيس واحد بعد الأكل ثلاث مرات يومياً.

- يوجد على شكل كبسولات لحشيشة القلب، يؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل ثلاث مرات يومياً.

- يوجد مسحوق المغنسيوم على شكل كبسولات، يؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل (بعد الغداء فقط).

(٣) الإسهال

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((الإسهال هو تفريغ الأمعاء من محتوياتها بكثرة مع تحول البراز إلى الليونة الشديدة، ويظهر الإسهال بعد مدة تتراوح بين الساعة والأربع والعشرين ساعة من تناول المادة المسببة للإسهال)).

علاجه:

- الخروب. - توت بري أسود.
- الأرز. - العرعر.
- الشاي الأخضر. - البردقوش.
- البابونج.

طريقة الاستعمال: تؤخذ ملعقة صغيرة من خليط (الشاي الأخضر والبردقوش والبابونج) وتوضع في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

- البوتاسيوم:

- يقلل من ضغط الدم المرتفع.
- يساعد على توازن السوائل في الجسم.
- يحافظ على الجهاز العصبي.

طريقة الاستعمال: يوجد مسحوق البوتاسيوم على شكل كبسولات، يؤخذ منها كبسولة واحدة بعد الأكل.

(٤) التهاب الأذن

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((تُعرف آلام الأذن بأنها تلك التر تصيب كل جزء من أجزاء الأذن الثلاث وقد تكون أسبابها عديدة مختلفة مثل التهاب الجيوب الأنفية أو الزكام أو الإصابة من وجود جسم غريب داخل الأذن)).

علاجه:

- حشيشة القنفذ. - حشيشة القلب.

ـ جنكة: يوجد منها على شكل سائل، يؤخذ منها ملعقة كبيرة قبل الأكل ثلاث مرات.

ـ الزنك:

- يساعد في علاج العقم.
- مفيد لأمراض الأذن.
- مفيد لأمراض البروستاتا.
- يقوي جهاز المناعة.
- يقاوم نزلات البرد.

طريقة الاستعمال: توجد على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

(٥) الإكزيما

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((هي عبارة عن اضطراب جلدي يتميز بالحكة، والإكزيما أشكال متعددة ويمكن تصنيفها إلى قسمين رئيسين هما: التهاب الجلد الإكزيمي الخارجي، والتهاب الجلد الداخلي)).

علاجها:

ـ زيت لسان الثور: يوجد على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً قبل الأكل.

ـ الفشاغ.

ـ البابونج: يوجد على شكل مرهم، يستعمل مرتين في اليوم.

ـ اليود الأيودين.

اليود مهم لِـ:

- أداء الغدة الدرقية.
- منع حدوث التكيّس.
- النمو البدني والعقلي.
- التخلص من الدهون الزائدة في الجسم.
- تخفيض الوزن.

طريقة الاستعمال: يوجد اليود الأيودين على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً بعد الأكل.

(٦) ارتفاع الكولسترول

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((الكولسترول هو مادة شمعية تذوب في الدهون ولا تذوب في الماء ويوجد بشكل طبيعي في المخ والأعصاب والكبد والدم)).

علاجه:

ـ بذر الكتان: يشرب بمقدار ملعقة كبيرة في كوب عصير الليمون.

ـ الثوم: يوجد على شكل أقراص، يؤخذ قرص إلى ثلاثة أقراص حسب ارتفاع الكولسترول.

ـ الحلبة.

ـ طحالب.

ـ الزنجبيل.

ـ الفلفل الأحمر.

ـ اللسيثين المدعوم:

- يخفض الكولسترول والسكر.
- يحرق الدهون.

- يخفض الوزن.
- يساعد على امتصاص الفيتامينات.

طريقة الاستعمال: هو على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات بعد الأكل.

(٧) ارتفاع الدهون

علاجه:

ـ الحلبة. ـ الثوم.

ـ الشاي الأخضر. ـ لسان الحمل.

ـ زيت كبد الحوت:

- مهم لعلاج مرض كرون.
- يخفض ضغط الدم والدهون.
- يعالج التهاب المفاصل والقولون.
- مفيد لعلاج تصلب الشرايين واختلال دقات القلب.
- الاكتئاب والنوبات القلبية.
- الإكزيما الجلدية.

طريقة الاستعمال: هو على شكل سائل، يؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يومياً.

(٨) الأرق

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((الأرق هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، ويصنف عدم النوم المتكرر ليلة بعد أخرى على أنه أرق وقد يسبب اضطرابات النوم وانخفاض مستوى السكر بالدم وآلام العضلات وعسر

الهضم والقلق)).

علاجه:

- الناردين.
- عشبة المليسا.
- النعناع البري.
- زهرة الآلام الحمراء.
- الميلاتونين:

× يساعد على النوم ويقاوم الأرق.

× يمنع طنين الأذن.

× يساعد على الاسترخاء ويزيد في الطاقة.

× مفيد لعلاج الصداع النصفي.

طريقة الاستعمال: - الميلاتونين يوجد على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم بعد الأكل.

- يوجد خليط (الناردين وزهرة الآلام الحمراء وعشبة المليسا) على شكل أكياس شاي، يؤخذ كيس واحد في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بعد الأكل.

(٩) ارتفاع ضغط الدم

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((يرتفع ضغط الدم ارتفاعاً مؤقتاً عند حدوث الانفعالات الشديدة مثل الغضب والخوف والصدمة القوية وقد يسبب ضغط الدم العالي إلى السكتة أو الفشل الكلوي...)).

علاجه:

- الشمر.

- الزنجبيل.

- زيت كبد الحوت.

- المغنيسيوم.

- زيت الزيتون:

× مفيد لحالات مرض السكر.

× ارتفاع ضغط الدم.

× لحالات الإمساك المزمن.

× يخفض نسبة الكولسترول في الدم.

× لتساقط الشعر.

× الدورة الدموية.

طريقة الاستعمال: - يوجد كبسولات من مسحوق أوراق الزيتون، يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم وسط الأكل.

- يوضع مقدار ٢٠ ورقة زيتون في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ويصفى ثم يشرب ثلاث مرات في اليوم وسط الأكل.

حرف الباء

(١٠) البروستاتا

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((إن أخطر ما في مرض البروستاتا هو تضخمها وضغطها على مجرى البول، ويعرف لدى عامة الناس بالحصر، وسبب مرض البروستاتا يعود لاضطرابات في الإفرازات الهرمونية)).

علاجها:

ـ البلميط المنشاري.

ـ بحيوم.

ـ الجينسينج السيبيري.

ـ حبوب لقاح النحل:

× مصدر مهم للفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية.

× مضاد للاكتئاب والسرطان.

× اضطرابات القولون.

× مقوٍ لجهاز المناعة.

× علاج تضخم البروستاتا.

× يقوي عمل الأعضاء التناسلية (البروستاتا).

طريقة الاستعمال: ـ يضع ملعقة كبيرة من حبوب لقاح النحل في كوب عصير ليمون ويشرب مرتين في اليوم بعد الأكل.

ـ يوجد كبسولات من (البلميط المنشاري والجنسينج السيبيري)، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين بعد الأكل.

(١١) البواسير

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((البواسير هي تضخم في أوردة المستقيم وهي نوعان:١ـ الداخلية التي تبطن الجزء السفلي، ٢ـ الخارجية تحت الجلد في الشرج، قد يكون في حالة الإمساك أو الحمل أو الوقوف على القدمين لفترات طويلة)).

علاجه:

ـ الثوم.

ـ قسطل هندي (مرهم).

ـ عشبة البواسير.

ـ بذر الكتان.

ـ البابونج.

طريقة الاستعمال: يوضع مقدار ملعقة كبيرة من البابونج في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ويصفى ويشرب مرتين في اليوم بعد الأكل وخاصة عند شدة آلام البواسير.

ـ يستعمل مرهم قسطل هندي في مكان الألم قبل النوم، متوفر في الصيدليات.

حرف التاء

(١٢) التوتر

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((التوتر جزء من الحياة لا يمكن الإنسان تجنبه يمكن أن ينشأ من أشياء عديدة: الإجهاد الزائد وعدم النوم والتعب الجسماني وفقدان الشهية وفقدان الذاكرة)).

× وقال أيضا: ((إن الاضطرابات تنشأ من التوتر تنتج عادة من نقص المواد الغذائية وخاصة فيتامين (ب) هو الأساس للجهاز العصبي)).

علاجه:

ـ حشيشة القلب. ـ الزيزفون.

ـ الناردين. ـ فيتامين (ب B) المركب:

× ضروري لإنتاج الطاقة ويدعم خلايا الجسم المختلفة.

× مهم للجهاز العصبي والعضلات وخلايا الدم الحمراء.

× مهم لصحة الشعر والأظافر.

× مفيد لعلاج حصى الكلى.

طريقــة الاستعمال: ـ يوجد على شــكل أقراص من فيتامين (ب) المركب، يؤخذ قرص واحد يومياً.

ـ يوجد أكياس الشاي من مسحوق الزيزفون مع الناردين، يؤخذ كيس بعد الأكل ثلاث مرات.

حرف الحاء

(١٣) حصى الكلى

× قــال الدكتــور جابر القحطــاني: ((حصى الكلى هي جســم صلب يتشكل في الكليتــين ويتفــاوت حجم هــذا الجسم معــروف بحصى الكلى، وتتكــون بشكل رئيس عند الرجال)).

علاجه:

ـ النجبيل.

ـ الكركم.

ـ جافا.

ـ ذيل الحصان.

ـ القراص.

طريقة الاستعمال: يوجد أكياس شاي من (النّجيل والقراص وذيل الحصان)، يؤخذ كيس واحد بعد الغداء والعشاء.

ـ فيتامين (ب B).

طريقة الاستعمال: يؤخذ قرص واحد يومياً.

حرف الجيم

(١٤) الجيوب الأنفية

× قـال الدكتور جابر القحطاني: ((هي التهاب لـواد أو أكثر من الجيوب التي تنتفخ في الأنف وهي أجزاء من المسالك التنفسية وأعراضه: الصداع في موضع قريب من الجيب المصاب مهم فوق العينين والجبهة من إصابة الجبهتين)).

علاجه:

- الثوم.
- آكناسيا (حشيشة القنفذ).
- الزعتر.
- الزنجبيل.
- اليوكالبتوس.
- العكبر (صمغ النحل):

× علاج التهابات الحنجرة واللوزتين.

× البلغم والقصبات الهوائية والرئتين.

× علاج للجيوب الأنفية والزكام.

× علاج للبروستاتا والكلى.

× قـال الدكتـور جابر القحطـاني: ((يؤخذ غـرام واحد في اليـوم من العكبر ويوضع في الفم)).

طريقـة الاستعمـال: يوجـد العكبر على شكل سائـل، يؤخذ قطـرة أنفية ٣أو ٤ مرات يومياً.

حرف الدال

(١٥) الدوالي

× قـال الدكتور جابـر القحطاني: ((دوالي الساقين عبارة عـن أوردة منتفخة متعـددة بها عقد تظهر في جانب واحد من الساق أو في الجانبين معاً وتنتج من

ركود مجرى الدم)).

علاجه:

ـ الجنكة. ـ غوتوكولا.

ـ قسطل هندي: يوجد منه كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات أثناء الأكل، وأيضا يوجد على شكل كريم يستعمل مرتين يومياً.

ـ زيت الخروع.

× قال ابن البيطار: ((إن الخروع محلل وملطف وزيته ينفع للجرب والقروح الرطبة)).

× وقال الدكتور جابر القحطاني: ((يستخدم الزيت دهانا بعد آلام الرأس والتهابات البشرة والشعر)).

حرف الراء

(١٦) الروماتيزم

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((مصطلح عام يطلق على حالات التصلب وآلام العضلات والمفاصل)).

علاجه:

ـ القراص.

ـ مخالب الشيطان.

ـ الحلبة.

ـ الكركم.

ـ فيتامين (د D):

× نمو العظام والأسنان.

× يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور في الجسم.

× هشاشة العظام والروماتيزم.

طريقة الاستعمال: يؤخذ قرص واحد يومياً بعد الأكل.

حرف السين

(١٧) السكري

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((يوجد نوعان من الداء السكري:

١ـ النوع الأول المعروف باسم النموذج الأول للداء السكري يعتمد على الأنسولين (مرض الصغار).

٢ـ النوع الثاني لا يعتمد على الأنسولين (مرض الكبار).

النوع الأول يوجد لديهم نقص كبير في هورمون الأنسولين الموجود في البنكرياس. والنوع الثاني لا يوجد لديهم نقص في إفراز الأنسولين ولكن الخلايا المستقبلة للأنسولين في الجسم لا تستجب له)).

علاجه:

ـ البصل والثوم.

ـ الحلبة: توجد على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يوميا بعد الأكل.

ـ جيمنيما (عشبة هندية):

× مفيد للسكري.

× مفيد لحالات الإمساك واضطرابات الجهاز الهضمي.

× مفيد لأمراض الكبد.

× يقلل من نسبة السكر في الدم ويزيد من نسبة الأنسولين فيه.

- الكروم أو الكروميوم:

× يخفض من مستوى السكر.

× يخفض الكولسترول في الدم.

× يساعد على تخفيف الوزن.

× يلعب دور التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.

طريقة الاستعمال: يوجد كبسولات من مسحوق الكروم، تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات بعد الأكل.

(١٩) السمنة

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((السمنة تشكل جهدا كبيراً على جسم الإنسان وتؤدي إلى قصر عمره مع أن الأعمار بيد الله عز وجل، وهي تعرض إلى إرهاق القلب وضعف التنفس وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكري وأوجاع الظهر والمفاصل)).

علاجه:

- لسان الحمل: تؤخذ ملعقة كبيرة قبل النوم بساعة.

- الينسون: توضع ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ويصفى ثم يشرب ثلاث مرات في اليوم.

- زيت زهرة الربيع.

- خل التفاح مع المريمية: يوجد على شكل سائل، تؤخذ ملعقة على الريق وبعد العصر.

- طحالب. - غوارنا.

ـ اليود الأيودين.

حرف القاف

(٢٠) القرحة

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((القرحة هي عبارة عن جرح مفتوح في أي مكان في الجسم وبالأخص الجلد، وهي أقل شيوعاً بين المصابين بالقلق المزمن أو اضطرابات في أي صورة)).

علاج القرحة المعدية:

ـ الزنجبيل. ـ البابونج.

ـ الكركم. ـ عرق السوس.

ـ قشور الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي.

ـ البردقوش. ـ الشمر.

طريقة الاستعمال: ـ توضع ملعقة صغيرة من (البابونج والبردقوش والشمر وعرق السوس) في نصف لتر من الماء المغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ويصفى ويشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً.

ـ يوجد عرق السوس على شكل سائل، يؤخذ ملعقة كبيرة على الريق وبعد العصر.

حرف الشين

(٢١) الشقيقة

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((الشقيقة هو حدوث اضطراب في الأوعية الدموية الموجودة في المخ، ويشعر المصاب بالنبض في جانب واحد من الرأس

ويسمى كذلك الصداع النصفي)).

وهناك أسباب عديدة لها من أهمها: الحساسية والإمساك والتوتر واضطرابات الكبد والنوم الكثير وانخفاض في مستوى سكر الدم والتدخين....)).

علاج الشقيقة:

- حمى القش أو البابونج الكبير: توجد على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة بعد الأكل ثلاث مرات يومياً.

- الجنكة. - زيت الزيتون.

- زيت حبة السوداء. - الزنجبيل.

- البابونج.

- فيتامين (ب،B) (أ،A): يوجد على شكل أقراص، يؤخذ قرص واحد يومياً بعد العصر.

× يقلل من متاعب مرض الزهايمر والاكتئاب.

× ضروري لصحة الأعصاب والقلب والعضلات.

× يزيد من قدرات المخ من التفكير السليم.

× يعوض نقص الأغذية المفقودة أثناء البول.

حرف الفاء

(٢٢) فترة انقطاع الدورة الشهرية

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((هو وقت من حياة المرأة تنتهي عند الدورة الشهرية تتعرض النساء لانقطاع الحيض الذي يسمى سن اليأس تقع بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين من العمر وأكثر الأعراض الجسدية

شيوعا الالتهابات الجنسية المفاجئة التي تسمى الفورات الشاحنة كذلك الرجفات الباردة وجفاف الجلد وفقدان الذاكرة والصداع وزيادة الوزن وكذلك تخلخل العظام)).

علاج فترة انقطاع الدورة الشهرية:

ـ حشيشة الملاك الصينية: على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً بعد الأكل.

× مقوٍ للجهاز التناسلي وهو بمثابة الجنسينج النسائي.

× يخفف من الآلام المصاحبة لانقطاع الحيض.

× تنظيم الدورة الشهرية.

× مقاوم لفقر الدم.

× يمنع الجفاف في المهبل ويزيد من الإفرازات الهرمونية الطبيعية.

ـ زيت زهرة الربيع.

ـ الجنسينج السبيري.

ـ الشمر.

ـ فيتامين (D-E): يؤخذ على شكل أقراص، قرص واحد بعد الأكل يومياً.

× يقوي عمر الأعضاء التناسلية.

× مفيد لانقطاع الدم.

× يقوي الجهاز المناعي.

ـ الكالسيوم والمغنيسيوم: يؤخذ قرص واحد بعد الأكل يومياً.

× يقوي من هشاشة العظام.

× يقوي العظام والأسنان.

× يحمي حدوث حالات تسمم.

× مفيد للاكتئاب.

× يخفض من ضغط الدم المرتفع.

× مفيد لحالات ما بعد الولادة.

حرف الصاد

(٢٣) الصدفية

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((الصدفية مرض جلدي مزمن يتميز بظهور بقع حمراء تغطيها قشور ذات لون فضي ولها أحجام مختلفة، وتظهر غالباً على فروة الرأس والركبتين والمرفقين وأسفل الظهر)).

علاج الصدفية:

ـ الفشاغ. ـ الحرشف البري.

ـ البابونج.

ـ الخزامى: يوجد على شكل سائل، يؤخذ خارجياً مرتين في اليوم.

× قال الدكتور جابر القحطاني: ((تستخدم على وجه الخصوص لكل الآلام وأحزان الرأس والعقل)).

× طارد للريح.

× تشنيع العضلات.

× مضادة للاكتئاب والأرق.

× مفيد للصدفية.

ـ زيت سمك القرش: على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات

يومياً بعد الأكل.

× مصدر طبيعي من الكوندرتين سولفات.

× مقوٍ للمفاصل.

× يوقف نمو الأورام السرطانية.

× مفيد لمرض السرطان.

×يعالج أمراض الروماتيزم.

× يقلل من الصداع النصفي.

× مفيد للصدفية.

حرف الضاد

(٢٤) الضعف الجنسي (الانتصاب)

علاجه:

- الجنسينج الهندي.

- الزنجبيل.

- اليوهمبـــي: توجد على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولـــة واحدة يومياً على الأقل بساعة قبل النشاط.

× يزيد في تدفق الدم وتمدد الأوعية الدموية.

× يزيد في الوزن.

× له القدرة على تحفيز الجهاز العصبي.

× يحسن من الأداء الجنسي والانتصاب.

× مفيد على علاج الاكتئاب.

ـ الزيزفون.

ـ الدميانة: على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

× مضادة للضعف الجنسي لدى النساء.

× تقوي الرغبة الجنسية.

× مضادة للاكتئاب والإمساك.

× تنشط الدورة الدموية.

× تنشط حركة الأمعاء.

× تحسن من أداء الجهاز الهضمي والتنفسي.

ـ الأرجنين: على شكل أقراص، يؤخذ قرص واحد مرتين يومياً.

× يعالج العقم لدى الرجال.

× يزيد في عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال.

× يقوي الخصوبة والانتصاب والرغبة الجنسية.

× يوازن ضغط الدم.

× يساعد في تخفيف الوزن.

حرف الهاء

(٢٥) هشاشة العظام

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((تغلغل العظام وهو نقص في أنسجة العظام، من أسبابها انقطاع الحيض ونقص الكالسيوم عند الكبار)).

علاجها:

ـ الهندباء. ـ مخالب الشيطان.

ـ فول الصويا: يوجد على شكل كبسولات، تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات بعد الأكل.

ـ ذيل الحصان. ـ زيت كبد الحوت.

ـ فيتامين (A) و(D).

- فيتامين (أ) مهم جداً للحفاظ على البصر ومضاد للأكسدة.
- فيتامين (د) يقوي الأسنان والعظام، ويساعد على امتصاص الكالسيوم.

ـ يتناول منها كبسولة واحدة يومياً بعد الأكل.

(٢٦) عسر الهضم

- قال الدكتور جابر القحطاني: ((يعزو العلماء عسر الهضم إلى العوامل النفسية مثل القلق والتوتر حيث يؤدي إلى الاضطرابات العصبية)).

علاجه:

ـ البابونج. ـ البردقوش.

ـ الشمّر. ـ إكليل الجبل.

ـ حشيشة الملاك.

طريقة الاستعمال: يوضع من (البابونج والبردقوش والشمر وإكليل الجبل) مقدار ملعقة صغيرة في لتر ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات يومياً بعد الأكل.

ـ البابايا: توجد على شكل أقراص، يؤخذ من قرص إلى ٣ أقراص يوميا بعد الأكل.

- يعالج سوء الهضم وحرقان المعدة.
- يحفز الشهية للطعام.
- يساعد على الهضم.
- التهاب القولون التقرحي.
- يمتص البروتين.

علاج بعض الأمراض بالأعشاب الطبيعية والفيتامينات